

בקר ואטריות במיפל ושום



רכיבים

- גרם סינטה פרוס הכי דק שאפשר
- 1/4 4/1 כוס שמן תירס
- בצל קלוף וחתוך לשמיניות
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור קצוץ דק
- גרם אטריות ביצים דקות 200 גרם
- שיני שום קלופות וחצויות
- כוסות ברוקולי
- 1/3 3/1 כוס סירופ מייפל
- 1/4 4/1 כוס רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל

הכנה

1. מבשלים את האטריות במים רותחים לפי ההוראות שעל השקית. בשתי דקות הבישול האחרונות מוסיפים את תפוחות הברוקולי. בגמר הבישול מסננים ושומרים בצד.
2. מלהיטים ווק על אש גבוהה. יוצקים פנימה את השמן ומקפיצים בו את הבצל, עד שהוא נעשה שקוף. מוסיפים את הפלפל והשום ומקפיצים עוד חצי דקה.
3. מוסיפים את הבשר ומקפיצים עד שהוא עשוי (כשתי דקות).
4. מוסיפים את יתר החומרים (כולל האטריות והברוקולי).
5. מביאים לרתיחה ומגישים מיד.

30 דקות

6 servings 6